WEEKLY MENU

Ginza Suehiro Cafeteria Group
銀座スエヒロ
エル・スエヒロ

		10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10日(金)			
定食	定食A	一口チキンカツ定食			¥550	豚ロースのガーリックペッパー焼定食			¥550	カキフライ＆ビーフコロッケ定食			¥550	若鶏の明太マヨネーズ焼定食			¥550	牛肉のソテー青じそおろし定食			¥550
		蛋白 13.9g	脂質 24.5g	塩分 2.9g	433kcal	蛋白 22.3g	脂質 22.8g	塩分 0.8g	382kcal	蛋白 8.7g	脂質 34.5g	塩分 1.7g	499kcal	蛋白 28.8g	脂質 37.1g	塩分 1.2g	471kcal	蛋白 20.3g	脂質 15.7g	塩分 2.0g	294kcal
	定食B	豚焼肉定食			¥550	白身魚と茄子の柚子香る舞茸甘酢あんかけ定食			¥550	豚肉・白菜・青菜の塩炒め定食			¥550	肉じゃが定食			¥550	ぶり大根定食			¥550
		蛋白 22.4g	脂質 23.6g	塩分 2.9g	381kcal	蛋白 15.7g	脂質 19.1g	塩分 2.0g	419kcal	蛋白 18.3g	脂質 23.8g	塩分 1.5g	328kcal	蛋白 15.8g	脂質 6.6g	塩分 0.9g	264kcal	蛋白 20.8g	脂質 15.9g	塩分 1.9g	286kcal
	定食C																				

※定食にはご飯・味噌汁・小鉢が付きます。小鉢は当日の小鉢メニューから1品お選びください。　※スペシャルメニューのセット内容は当日のサンプルをご確認ください。

アラカルト	アラカルト	天津飯			¥440	ピリ辛焼肉丼			¥460	【目の健康】グリルチキンのビタミンピラフ			¥470	麻婆丼			¥440	ソースかつ丼			¥470
		蛋白 22.6g	脂質 20.1g	塩分 3.9g	658kcal	蛋白 22.0g	脂質 24.8g	塩分 1.9g	699kcal	蛋白 21.9g	脂質 16.2g	塩分 2.0g	567kcal	蛋白 16.7g	脂質 10.2g	塩分 2.2g	533kcal	蛋白 20.6g	脂質 21.1g	塩分 2.8g	716kcal
	アラカルト					ミニピリ辛焼肉丼			¥330					ミニ麻婆丼			¥310	ミニソースかつ丼			¥330
						蛋白 14.2g	脂質 15.8g	塩分 1.1g	465kcal					蛋白 12.4g	脂質 7.7g	塩分 1.5g	381kcal	蛋白 9.3g	脂質 10.8g	塩分 1.6g	436kcal
	週替りカレー	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440	辛口カレー			¥440
		蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g	脂質 19.8g	塩分 3.1g	656kcal
	スペシャルカレー	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470	ジャワカレー			¥470
		蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal	蛋白 21.2g	脂質 19.3g	塩分 2.4g	679kcal

※アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。（麺類は除く）

麺類	日替ラーメン	醤油ラーメン			¥400	白湯ラーメン			¥400	塩ラーメン			¥400	味噌ラーメン			¥400	醤油ラーメン			¥400
		蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g	脂質 10.2g	塩分 8.8g	432kcal	蛋白 17.9g	脂質 5.1g	塩分 11.6g	385kcal	蛋白 19.7g	脂質 8.5g	塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g	脂質 5.3g	塩分 9.5g	402kcal
	常設うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば　各￥250　カレー・肉・かき揚げうどん／そば　各￥300　冷しうどん／そば　￥280（夏季限定）																			
		おにぎり（1ケ）　￥120　いなり寿司（1ケ）　¥80　単品ライス　￥120																			

小鉢・サラダ	小鉢A	小松菜のおひたし			¥90	にらともやしのピリ辛和え			¥90	ほうれん草のピーナッツ和え			¥90	なめたけおくら			¥90	春菊のごま味噌和え			¥90
		蛋白 2.4g	脂質 1.8g	塩分 1.1g	39kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	蛋白 2.7g	脂質 1.9g	塩分 0.5g	40kcal	蛋白 1.5g	脂質 0.1g	塩分 1.2g	22kcal	蛋白 3.1g	脂質 3.2g	塩分 0.6g	64kcal
	小鉢B	ごぼうサラダ			¥90	山芋梅肉			¥90	にらともやしのピリ辛和え			¥90	きのこの白和え			¥90	きゅうりとさつま揚げの酢の物			¥90
		蛋白 1.5g	脂質 11.8g	塩分 0.3g	142kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.2g	塩分 1.6g	51kcal	蛋白 3.8g	脂質 2.0g	塩分 1.1g	51kcal	蛋白 3.0g	脂質 2.9g	塩分 0.9g	61kcal	蛋白 3.1g	脂質 1.1g	塩分 0.9g	55kcal
	小鉢C	がんもと里芋煮			¥90	切干大根の煮付			¥90	こんにゃくの土佐煮			¥90	豚肉と大根の煮物			¥90	鶏肉としめじの煮物			¥90
		蛋白 4.2g	脂質 3.6g	塩分 0.9g	82kcal	蛋白 3.3g	脂質 3.4g	塩分 0.5g	82kcal	蛋白 1.5g		塩分 1.2g	33kcal	蛋白 4.3g	脂質 3.5g	塩分 0.4g	70kcal	蛋白 4.3g	脂質 2.9g	塩分 0.6g	56kcal
	小鉢D	いんげんとベーコンのソテー			¥90	れんこんの磯辺揚			¥90	厚揚げとじゃが芋の煮物			¥90	肉団子のあんかけ			¥90	れんこんといんげんの金平			¥90
		蛋白 2.7g	脂質 5.0g	塩分 0.5g	71kcal	蛋白 1.4g	脂質 5.1g		93kcal	蛋白 5.2g	脂質 4.2g	塩分 0.7g	100kcal	蛋白 6.7g	脂質 13.7g	塩分 1.2g	207kcal	蛋白 1.2g	脂質 4.1g	塩分 0.5g	91kcal
	サラダ	ツナサラダ			¥90	玉子サラダ			¥90	チキンサラダ			¥120	スパゲティサラダ			¥90	ポテトサラダ			¥90
		蛋白 4.1g	脂質 3.7g	塩分 0.1g	62kcal	蛋白 4.4g	脂質 2.8g	塩分 0.1g	56kcal	蛋白 7.2g	脂質 0.8g		54kcal	蛋白 2.0g	脂質 2.9g	塩分 0.3g	67kcal	蛋白 1.8g	脂質 2.2g	塩分 0.3g	60kcal

【常設小鉢】 冷奴／納豆／温泉玉子　各￥80　※上記小鉢の価格は単品販売時のものです。定食のお客様は上記小鉢からお好きな商品を一つお選びください。

【学生の皆様へ】ご精算時に学生証をご提示いただきますと上記金額から特別割引をした＜学割価格＞で販売いたします。